

## Faktor risiko diabetes

Apakah faktor-faktor risiko untuk diabetes?

Bagaimanakah saya boleh tahu jika saya ada diabetes?

Bilakah masa untuk memeriksa diabetes?

Apakah kaitan di antara merokok dan diabetes?

Rujukan

### Apakah faktor-faktor risiko untuk diabetes?

Terdapat banyak faktor risiko untuk diabetes. Ia adalah penting untuk memerhatikan gaya hidup dan apa-apa penyakit yang mungkin anda hadapi.

Faktor-faktor risiko untuk diabetes jenis 1 <sup>1,2</sup>	
<b>Sejarah keluarga</b>	Risiko anda bertambah jika salah seorang ibubapa atau adik-beradik ada diabetes jenis 1
<b>Jangkitan atau penyakit yang menjejaskan pankreas</b>	Terdapat penyakit-penyakit virus tertentu (contohnya, hepatitis B) dan penyakit-penyakit pankreas (contohnya, badan mengandungi sel-sel yang merosakkan sistem keimunan [autoantibodi]) yang boleh menyebabkan keradangan dan mengurangkan kebolehan pankreas membuat insulin.

Faktor-faktor risiko untuk diabetes jenis 2 <sup>1,2</sup>	
<b>Obes atau berat badan berlebihan</b>	Badan yang mengandungi lebih banyak lemak (lemak abdomen, lemak periferi dan lemak visceral) boleh menyebabkan sel-sel anda mendapat rintangan terhadap insulin.
<b>Kerintangan insulin</b>	Sel-sel badan anda mula mendapat kerintangan terhadap insulin, dan pankreas anda perlu bekerja keras untuk membuat insulin yang mencukupi untuk keperluan badan anda.
<b>Tekanan darah tinggi</b>	Tekanan darah >140/90 mmHg dikaitkan dengan peningkatan risiko mendapat diabetes
<b>Kolesterol tinggi</b>	Paras rendah kolesterol lipoprotein ketumpatan tinggi (baik) dan paras tinggi kolesterol lipoprotein ketumpatan rendah (buruk) dikaitkan dengan peningkatan risiko mendapat diabetes
<b>Kurang aktiviti fizikal</b>	Gaya hidup yang banyak duduk dan kurang aktiviti fizikal meningkatkan risiko anda mendapat diabetes jenis 2. Secara amnya, aktiviti fizikal membantu mengawal berat badan anda, menggunakan glukosa sebagai tenaga, dan membuat sel-sel anda peka kepada insulin.
<b>Sejarah keluarga</b>	Risiko anda meningkat jika salah seorang ibubapa atau adik beradik menghidap diabetes jenis 2
<b>Sindrom ovari polisistik</b>	Wanita yang menghidap sindrom ovari polisistik - keadaan yang sering dijumpai, dicirikan dengan kitaran haid yang tidak menentu dan pertumbuhan rambut yang berlebihan - mempunyai risiko tinggi untuk mendapat diabetes
<b>Umur</b>	Risiko anda bertambah dengan umur (>45 tahun)

Faktor-faktor risiko untuk diabetes gestasi <sup>1,2</sup>	
<b>Umur</b>	Wanita hamil >25 tahun berisiko lebih tinggi untuk mendapat diabetes
<b>Berat badan berlebihan/ obes</b>	Risiko anda bertambah jika anda obes atau berat badan berlebihan sebelum hamil
<b>Sejarah keluarga atau sendiri</b>	Risiko anda bertambah jika salah seorang ibubapa atau adik beradik ada diabetes jenis 1 atau 2, atau anda pernah mengalami diabetes gestasi semasa kehamilan sebelum ini

Anda boleh mengurangkan risiko anda mendapat diabetes melalui gaya hidup yang sihat, iaitu melalui [perubahan diet](#), [megurangkan berat badan](#), sering membuat aktiviti fizikal/ [bersenam](#) dan [berhenti merokok](#).



### Bagaimanakah saya boleh tahu jika saya ada diabetes?

Kebanyakan simptom-simptom diabetes disebabkan oleh paras gula dalam darah yang tinggi. Diabetes jenis 1 dan 2 berkongsi beberapa simptom-simptom yang nyata.<sup>3</sup>



#### Simptom-simptom biasa dalam diabetes jenis 1 dan 2:

- Keletihan/ kelesuan
- Perasaan lapar dan dahaga bertambah
- Sering membuang air kecil
- Mulut kering
- Kulit gatal
- Penglihatan kabur



#### Simptom-simptom lain diabetes jenis 1:

- Kehilangan berat badan yang tidak dapat dijelaskan
- Loya dan muntah



#### Simptom-simptom lain diabetes jenis 2:

- Jangkitan yis di antara jejari dan jari kaki, di bawah payudara, dalam atau sekeliling organ-organ seks
- Luka atau kudis yang lambat sembuh
- Kesakitan atau kekebasan di kaki atau betis



Selain daripada diabetes jenis 1 dan 2, wanita hamil boleh mendapat diabetes gestasi semasa kehamilan.<sup>4</sup> Diabetes gestasi biasanya berlaku untuk jangka masa pendek dan tidak menunjukkan simptom-simptom, namun, anda mungkin akan mengalami simptom-simptom sama seperti yang tertera di atas untuk diabetes jenis 1 dan 2.

### Bilakah masa untuk memeriksa diabetes?

Jika anda ada mana-mana simptom diabetes, ia adalah penting untuk berbincang dengan doktor anda dengan segera untuk ujian diabetes. Jika keputusan anda adalah negatif, doktor anda mungkin akan mencadangkan anda dapatkan ujian susulan setiap 3 tahun.<sup>5</sup> Jika keputusan anda positif, doktor anda akan merujuk anda untuk mendapat jagaan dan rawatan diabetes.



### Apakah kaitan di antara merokok dan diabetes?

Perokok dan perokok sekunder lebih cenderung (30-40%) mendapat diabetes jenis 2 berbanding dengan orang yang tidak merokok.<sup>6</sup> Mereka juga cenderung ada masalah mengawal keadaan diabetes dan menyesuaikan diri dengan dos insulin. Jika anda ada diabetes dan merokok, anda lebih cenderung mendapat kerumitan kesihatan yang teruk berbanding dengan pesakit diabetes yang tidak merokok. Ia adalah sangat berfaedah kepada kesihatan anda jika anda [berhenti merokok](#).



### Rujukan

- WebMD. What increases my risk for diabetes? Available at <http://www.webmd.com/diabetes/guide/risk-factors-for-diabetes>. Accessed 19 September, 2019.
- Mayo Clinic. Diabetes-risk factors. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/basics/risk-factors/con-20033091>. Accessed 19 September, 2019.
- WebMD. Early symptoms of diabetes. Available at <http://www.webmd.com/diabetes/guide/understanding-diabetes-symptoms>. Accessed 19 September, 2019.
- WebMD. What is gestational diabetes. Available at [http://www.webmd.com/diabetes/gestational-diabetes-guide/gestational\\_diabetes](http://www.webmd.com/diabetes/gestational-diabetes-guide/gestational_diabetes). Accessed 19 September, 2019.
- WebMD. Type 2 diabetes screening. Available at <http://www.webmd.com/diabetes/type-2-diabetes-guide/type-2-diabetes-screening>. Accessed 19 September, 2019.
- Centers for Disease Control and Prevention. Smoking and diabetes. Available at <http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>. Accessed 19 September, 2019.